

老人營養餐食手冊

行政院衛生署 編印



健康是您的權利  保健是您的責任



行政院衛生署 編印



目錄

* 編者的話.....	3
* 老年人的營養需求.....	5
* 各種飲食及其製備時的注意事項.....	9
* 用餐輔具.....	13
* 普通飲食食譜.....	15
* 細碎飲食食譜.....	57
* 半流質飲食食譜.....	99
* 全流質飲食食譜.....	131
附錄1 銀髮族每日飲食建議.....	165
國人膳食營養素參考攝取量(51歲以上)...	166
附錄2 各種飲食營養成分分析表.....	167



編者的話

本手冊特色及使用說明

據台灣地區老人營養健康狀況調查(1999~2000)結果顯示，我國老年人慢性疾病的盛行率不低，使得國人對長期照護的需求更加殷切。健康狀況是老人生活滿意度的決定因素之一，而影響健康的許多因素中，營養狀態是重要的一環，如果每日飲食能達到營養均衡且足夠，可以減緩老化和疾病的罹患，維持良好的身心狀況與生活品質。

國泰綜合醫院承辦編纂「老人營養餐食手冊」，邀請多位醫院資深團膳營養師、服務長期照護機構營養師、老人送餐機構負責人、本院營養師群，共同開發研究食譜。在過程中也經由多次試作、品評、修正，提高食譜的可口性及可行性。

本手冊內容有：

1. 針對接受長期照顧，以口進食的老人，設計普通、細碎、半流質及全流質等四種飲食，其中包含吞嚥困難飲食。
2. 食譜依營養均衡、經濟、容易入口的原則設計，普通飲食、細碎飲食之熱量為每天1700~1900大卡；半流質飲食、全流質飲食之熱量為每天1600~1700大卡，蛋白質約佔18%總熱量，油脂低於30%總熱量。營養素分析係以衛生署出版之「台灣地區食品營養成分資料庫」為主要依據，營養素含量均符合國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)。
3. 每種飲食設計有十天的食譜，內容有食材重量、調味料用量、烹調方法，是十人份的食譜，而圖片中的份量以一人份呈現。
4. 每種飲食每日成本均在100元之內，普通飲食平均約91.5元、細碎飲食約88.5元、半流質及全流質飲食約75~80元左右。

使用說明：

1. 本手冊中依序有普通、細碎、半流質、全流質飲食，依被照顧者的咀嚼能力，可搭配不同飲食進食，如老人可以攝食普通飲食時，也可搭配其他飲食。攝食細碎飲食時，可搭配半流質或全流質飲食。
2. 依被照顧者的需求及考慮製備者的能力，選擇合適的食譜，或改變烹調方法、互相搭配餐次，讓原有的菜單變得更多樣化。
3. 有些食材經過加工處理可變成另一種型態的飲食，如普通飲食中的食材經過細碎機加工處理或煮軟，可成為細碎飲食；半流質飲食的食材可以用果菜機打成泥，變成全流質飲食。如能靈活應用食譜，不但增加食譜的種類，也減輕製備者的負擔。
4. 每種飲食設計有正餐、點心，使用時互相搭配，這樣可以增加更多的譜使用，也可以節省製作的麻煩。如：選用半流質飲食的晚點，一併供應普通飲食、細碎飲食。
5. 有些特殊或價位較高的食材，可在節慶日使用，增加節慶的歡樂氣氛。
6. 人力許可時盡量選用新鮮食材，使用加工食品時，要注意鈉、脂肪的含量。
7. 選用任何飲食時，仍需考慮老人吞嚥能力的個別差異，並做適當的處理。

希望本手冊能提供給居家及長期照護機構做為製備餐食時的參考，加強製備能力，進而提高供餐品質，使老人獲得良好的營養照護。



老年人的營養需求

健康是老年人生活品質的重要關鍵，而足夠的營養是建構健康的基本要素。談到營養需求之前，先要知道雖然進入「老年」期，人的活動量不如年輕時，但營養需求量並不會因此而減少，所以不可以任意的減食，而造成營養素攝取不足，導致生理機能運轉不當，甚至加速身體組織耗損。行政院衛生署對銀髮族特別叮嚀「能吃最幸福」！如果牙齒不好應該找牙醫師改善，在細嚼慢嚥的進食過程中才能體會「吃飯」是一件幸福的事喔！

營養素的需求

老年人基本的能量需求約在每公斤體重30大卡；對於長期臥床者，熱量需求每公斤體重25大卡，體重超重或肥胖者，一天總熱量需減少約500大卡。假定王先生72歲、體重65公斤、體型適當，如果他還可以隨意走動，則其需要的熱量為1950大卡；但如果臥病在床時，熱量需求量只需要1625大卡。

碳水化合物的主要功能是提供熱量、節省蛋白質及調節脂質的代謝。五穀根莖類是提供碳水化合物的最佳食物來源，也是最直接的熱量來源。根據行政院衛生署建議銀髮族每日飲食量約2.5~4碗飯、或5~8碗稀飯或麵條，才能達到碳水化合物的建議量。或許是生理因素使許多老年人的進食量較少，建議可以多選用一些強化或富化營養素的

穀類食品，例如加鈣米，或者增加多穀物、地瓜、豆類(紅豆、綠豆)等食物一起混合烹煮，增加纖維、維生素與礦物質的攝取。

蛋白質具有建造、修補組織、製造抗體、荷爾蒙等功能。老年人每天每公斤體重需要蛋白質量約1公克，一天大約要50~60公克蛋白質才足夠，根據衛生署銀髮族每日飲食建議至少一杯奶類，肉、魚、豆類製品、蛋等食物約3~4份。除了量足夠外，蛋白質的品質是很重要的。雞蛋和牛奶、豆漿、豆腐、魚、雞肉、瘦肉等都是高生物價值的蛋白質。雞蛋中的鐵質與卵磷脂都很豐富，每星期可以食用2~3個；一星期吃1至2次的肝臟、豬血、鴨血，補充蛋白質及鐵質，膽固醇過高者宜減量使用。

脂肪可以提供日常生活活動所需要的熱量，也是構成身體細胞與組織成份。食物中的油脂可以提供必需脂肪酸，幫助脂溶性維生素的吸收，根據行政院衛生署銀髮族每日烹調用油建議量為1.5~3湯匙油，而使用油脂時要特別注意「適油適用」，配合烹調的溫度選擇合適的油。

維生素不產生熱能，主要功能乃參與身體中之代謝作用，而維生素在人體內無法合成足夠量，必需由食物中獲得。雖然所需要的量不

多，但在維持生命、促進生長發育上是不可或缺的。維生素依其溶解性質可分為：脂溶性維生素，包含維生素A、D、E及K；水溶性維生素有維生素B群及C。水溶性維生素攝取過量時，會由身體中排出，但脂溶性維生素不易排出，累積在身體中易產生中毒。維生素B群和老人健康有密切的關係，例如：心血管疾病、腎臟病、白內障、腦部功能退化。未精緻的穀類及堅果中都含有豐富的維生素B群，可選用或添加糙米、五穀米、胚芽米或小麥胚芽煮成稀飯、飯，也可以將堅果打碎成粉，加到飯、稀飯、或餐點中。而營養補充劑也是補充的來源。

礦物質在人體內所需要的有廿餘種，各種礦物質在身體中都有其必要的功能，缺一不可。但礦物質需要的量並不高，且廣泛存在於食物中，並不容易缺乏。但根據國民營養健康變遷調查結果顯示，台灣地區老人的鈣、鎂攝取量皆未達到建議攝取量，含鈣豐富的食物有奶類、小魚乾、豆類、綠色蔬菜，鎂的食物來源有蔬菜類、五穀根莖類、堅果類及魚水產類。台灣地區老年人缺鐵率不高，但是隨著年齡增加鐵的儲存減少，要獲得足夠的鐵質就要適量攝取動物性蛋白質，尤其是紅肉系食品，如牛肉、豬肉、豬肝、蛋黃、豬血、鴨血等。如果有高血壓症狀，要注意不要攝取過

多的鈉。

維生素、礦物質、纖維質大都可由蔬菜、水果中獲得。每天需要3~4碟(一碟約半碗)蔬菜，而深色葉菜類食物的營養素較其他根莖類的蔬菜豐富。每日需要2個水果，多選用富含維生素C的水果，如芭樂、柑橘、柳丁、柚子、葡萄柚、柳橙、番茄等。一些質地軟的水果，如香蕉、西瓜、水蜜桃、木瓜、芒果、奇異果等都很適合老年人食用，可以切成薄片或是以湯匙刮成水果泥給他們吃，或者打成蔬果汁，但不要濾去殘渣，適當地攝取膳食纖維，有整腸作用且可以防止便秘。

水份在人體扮演重要的角色，每日必須攝取足夠水份，才能維持水分的平衡。許多長者擔心頻尿或是夜間上廁所不便，幾乎整天不大喝水，影響生理機能或造成尿道感染及便秘。鼓勵長者在白天多喝白開水，或飲用養生茶、花草茶變化口味，但要少喝含糖飲料。晚餐之後，可以減少攝取水分，這樣可以避免夜間上廁所影響睡眠的困擾。若有失眠的情形發生，下午期間不宜喝濃茶和咖啡。



三餐加點心，適量的分配才能更健康

從六大類食物中儘量做到每餐選用不同的食材，增加飲食的變化性，也比較容易攝取足夠的營養。三正餐吃不多時，可以「少量多餐」，補充些點心，每日以4至6餐為佳。三正餐間準備一些簡便的點心，像是牛奶泡餅乾、蛋花燕麥片、豆花、鹹甜豆漿加蛋、水果丁、或水果泥拌優格、奶酪。



資料來源：行政院衛生署

食材選擇原則

食材選擇宜多變化，不要偏食，以不同顏色的食物互相搭配，豐富視覺。對於胃容量小的長者可以選用營養密度高的，例如選擇果汁或牛奶、豆漿取代白開水，五穀米、加鈣米、雜糧麵包取代白米、白吐司；在增加營養價值的前提下，可以將糙米粉、多種營養穀類粉拌加牛奶、豆漿或優酪乳。

魚、蛋、豆腐及豆製品等較軟的食物長者接受度高，也是很好的蛋白質來源，豬、牛等紅肉食物含豐富鐵質，也要選用。

選用質地較軟的蔬菜，像是大蕃茄、絲瓜、冬瓜、茄子及葉菜類的嫩葉等蔬菜，方便咀嚼，切成小丁塊或是刨成細絲烹煮。煮飯、稀飯或湯麵時，可以加些蔬菜一起煮，達到足夠的蔬菜量。

新鮮、自然的食材遠勝過於加工食品，但為了增加食物豐富性以及製備的方便性可以適量使用加工產品、冷凍食品，例如：冷凍蔬菜，冷凍水餃、包子。

容易有脹氣問題的長者，對於韭菜、洋蔥、乾豆類、花菜、地瓜等容易產氣的食物要盡量減少攝食頻率。患有高脂血症、糖尿病或腎臟病患者，應該尋求營養師的協助，在限制的條件下飲食多做變化。

烹調食物原則

烹調應以柔軟、清淡為主，利用不同的烹調方法或調味方式，增加味覺的變化。烹調方法宜多蒸、煮、燉、滷、烤、涼拌、茄汁，少用煎、炸方式。對咀嚼困難之老年人，提供調整質地的飲食，如：軟質、細碎、流質等。

老年人因為唾液量減少、味覺的衰退，經常會鹽份吃得太多，含

鈉高的調味品，如甜辣醬、豆瓣醬、沙茶醬等不要使用過量。烹調時可採用蔥、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味食材代替部分醬油、鹽來調味。紅棗、枸杞、黃耆等溫補藥材香氣濃厚，九層塔、蔥、薑、蒜等不同香氣的食材都可以善加運用以刺激食慾。甜食容易入口，要小心加糖份量。搭配不同的刀工處理食材，如片狀、絲狀、茸狀...等，增加口感變化。

對於人口數少或製備費時的食物，可以事先製備一些成品或半成品，例如事先做好清燉牛肉、紅燒雞，分袋包裝後，放入冰箱冷凍，要食用時再加蕃茄、洋芋、山藥等調味加熱。

食品衛生安全

餐食製備首要採購適量食材、確認食材的品質及有效期限。選購食物時，要注意食物的新鮮度，或選購有CAS認證的食材。食材的儲存要確實做好，冰箱溫度應控制在冷藏溫度7°C以下、冷凍溫度在-18°C以下，並要定期清理，保持乾淨。冷凍食材不可反覆解凍，如果一次採買量多時，應依照每次食用量分成小包裝冷凍，每次取出一份解凍。乾貨應儲存於密閉容器內，並保持通風乾淨。任何食材於進貨時要標示進貨日期、有效日期，於使用時應採取先進先出原則。

選購市售商品，應看清標示項目：品名及重量、容量或數量，廠商名稱、電話號碼及地址，製造日期、保存期限或保存條件，不買來路不明的食物。

製備餐食，一定要求工作人員符合從業人員的衛生要求。對於器具要以不同標籤標示生、熟食的盛裝容器、刀具及砧板等器具。清洗食物依乾貨、蔬果、禽畜類、蛋、水產的順序清洗。食物於前處理過程中，要避免生、熟食交叉污染的危險，尤其是切割、剝碎熟食時，確保手部、刀及刀柄、砧板的清潔。

所有食物一定要煮熟，食物再加熱時，肉類的中心溫度要達75°C以上，海鮮食物達65°C以上。



各種飲食及其製備時的注意事項

普通飲食

定義

一種符合一般成人營養需求的均衡飲食。

適用對象

提供一般人所需的熱量及各種營養素，使其生理機能正常運作以維護身體健康。

注意事項

1. 主食類添加蕃薯、芋頭、南瓜、蓮子、山藥、胚芽米、紫米、小米、紅豆、綠豆等，增加顏色與味道的變化，並增加纖維攝取量。
2. 五穀米、雜糧飯、三寶燕麥飯等多加點水份，煮軟一點較適合老人食用。
3. 乾飯吃不下時，不必急著改吃稀飯，可以加多點水煮成較軟的飯，對不喜歡吃稀飯的人是另一個選擇。
4. 多選用魚、蛋、豆腐等較軟的蛋白質來源。
5. 雞肉選用飼料雞，尤其雞腿的部位接受度較高，用滷、燉煮、紅燒的方式可以燒得極軟。雞胸或雞腿切絲或切丁，先沾裹太白粉後，冷油泡至外皮凝固後再烹調，可保持肉質鮮嫩。
6. 豬、牛肉纖維較粗硬，很多老人多半無法吃，可選用五花肉、梅肉、小排或牛腩等較軟的部位，但因動物性脂肪含量高，不要太常吃。

7. 豬、牛肉切丁或切絲時，應逆紋切斷肉的纖維，比較不需咀嚼，和雞肉一樣的製作方法保持肉質鮮嫩。
8. 瘦絞肉做肉丸或蒸肉餅時，加豆腐或多加水再加太白粉及蛋來保住水分，可使成品較嫩，不需要另加肥肉。
9. 青菜選用較嫩的部位，切短一點比較不需要太多的咀嚼，如果咀嚼力差，可將青菜燙過再炒或拌調味料比較容易吃。
10. 青菜、水果可打成果菜汁，連渣一起喝可以得到較多的纖維質。

細碎飲食

定義

將固體食物經由剝碎、絞細等機械方式處理，調製成不需咀嚼即可吞嚥之飲食，如有需要可長期食用。

適用對象

有咀嚼困難者。

注意事項

1. 很多食材用蒸、煮、燉、紅燒的方式煮軟一點，可以不需剝碎而以原狀供應，如滷雞腿、紅燒肉、獅子頭、滷白菜。
2. 盡量選擇食材前處理為細碎的，如：醬四寶、炒雞丁、麻婆豆腐。
3. 每個人對每種食物是否需要剝碎的差異很大，青菜或許需要剝碎，但炸雞腿卻可整隻吃完，所以要多觀察，可以先試試，如果不

剝碎無法吃時，再剝碎供應。

4. 依食材特性決定先剝碎後再烹調，或烹調後再剝碎供應。
5. 水果去籽、核後切成薄片，或用湯匙刮成果泥供應，不一定要打成汁。
6. 供餐時，儘可能將每道菜鏽，保持原狀供應，讓食用者知道吃到的菜色，不要混成一團。

半流質飲食

定義

將固體食物經由剝碎、絞細等機械方式處理，加入稀飯、麵條、湯汁或飲料，調製成不需或稍加咀嚼即可吞嚥之飲食，如有需要可以長期食用。

適用對象

無牙或咀嚼、吞嚥稍有困難者。

注意事項

1. 顏色：要考慮顏色的搭配，每一餐的顏色要好看以增加食慾，各餐間也要有變化，以免過於單調或者每一餐都是大雜燴，尤其流質每餐有一個主要的顏色，不要很多顏色混在一起，否則食物用果汁機打完後，會變成黑黑糊糊的。
2. 香味：每餐以強調一個主要的味道為原則，才能夠感受到每餐食物不同的變化，例如：每餐用不同爆香材料如：蔥、薑、蒜、紅蔥頭、蝦皮、蝦米等，或添加有特殊香味的食材如：芹菜、香菜

、九層塔等。也可以加蕃薯、芋頭、南瓜、蓮子、山藥、胚芽米、紫米、小米等取代部分主食，增加顏色與味道的變化，並增加纖維攝取量。

3. 適量採用香菇、當歸、枸杞子、紅棗、蔘鬚、陳皮、山楂等傳統中藥材，增加食物的可口性。
4. 儘量選擇食物原本就是以半流型態呈現的菜色，如各式粥類、餛飩等。
5. 烹調魚、蛋、豆腐等食物的方法，有很多是經烹調後不須攪打就可直接供應的作法。
6. 雞肉選用飼料雞肉質較軟，烹煮前先沾裹太白粉放入熱油鍋中，用小火泡至凝固再烹調，可保持肉質鮮嫩。
7. 豬牛肉質較硬，除動物脂肪含量高的五花肉、小排或牛腩外，瘦絞肉是很好的選擇。
8. 絞肉製作時，可再剝碎一些或打成肉泥，加多一點水做出來的成品很嫩，不需太多咀嚼。
9. 布丁、蒸蛋、燒仙草、豆花、豆腐、奶酪、濃湯、麵茶、麥片、芝麻等，本身就是流質呈現的食物，適合半流質及流質飲食。
10. 饅頭、麵包、蛋糕、餅乾等用牛奶、豆漿、果汁、菜湯泡一下，直接用湯匙挖取餵食，不須攪打。



全流質飲食

定義

一種在室溫或體溫下為液態的食物，且營養均衡，如有需要可以長期食用。

適用對象

有咀嚼或吞嚥困難者。

注意事項

如同半流質飲食。

吞嚥困難飲食

吞嚥問題在老年人是很常見的，尤其是長期臥床、行動不便的人，常因吞嚥困難而吃得不够導致營養不良，甚至因而引發吸入性肺炎威脅生命。

當長者的吞嚥反應變慢或無法處理比較固體的食物、流口水或吞嚥口水常會噎到，就是有吞嚥困難的情形。在剛開始有輕微的吞嚥困難情形時，只要調整一下進食速度不要太快，吃軟一點或剝碎的食物即可；如果喝水容易噎到時，改為小口慢慢吞，或加一點增稠劑即可，隨著吞嚥能力退化的嚴重度，食物可以製備成半流質或全流質的型式，比較容易吞嚥。

製備與供應的一般原則

(一)水分

1. 水、牛奶、豆漿或其他液體食物，須依病患吞嚥能力作不同程度的稠化。稠化時，可添加市售增

稠劑或使用太白粉、米麩、麥粉、麵茶、糙米粉、五穀粉、杏仁粉、芝麻糊、蓮藕粉等，同時增加熱量的攝取及不同味道的變化。

2. 牛奶、豆漿或果汁，可用愛玉子洗成布丁、豆花或果凍食用，這不需冷藏即可結成凍。
3. 麵包、饅頭、蛋糕、餅乾、椪餅等可用牛奶、豆漿、果汁等泡軟，再用湯匙餵食，這樣可以容易攝取液體食物，也可以避免麵包或餅乾渣噎到。
4. 水果可磨成泥狀，連果渣一起餵食。
5. 仙草粉、洋菜粉、吉利丁、石花菜等加水煮成不同濃度的糊狀或果凍狀食用，增加水分攝取。

(二)食物製作

1. 盡量選用食物原製作方法是剝碎或軟嫩的食物，維持原狀供應。
2. 採用香料或有不同香氣的食材，刺激食慾。
3. 食物稍加芶芡，比較滑潤易吞嚥。
4. 蕃茄皮、茄子皮、肉類的皮、筋膜、骨頭要先去除。
5. 半流質或全流質的食物，大多可適合吞嚥困難者食用。
6. 菜湯、甜湯都可加太白粉勾芡成濃稠狀供應。

7. 視狀況避免硬的、滑的、圓形、黏的或太鬆散不易聚合及油炸的食物，如：太硬的生菜、水果、乾果、堅果、花生、玉米、豌豆、鵝蛋、未切片或剝碎的洋菇或丸子、整顆的葡萄或櫻桃、湯圓、年糕、麻糬、花生醬、香蕉、綠豆糕、鳳梨酥、蛋捲、太滑的果凍、布丁等。
8. 應採用少量多餐，一天五餐以上。

供餐時的注意事項

1. 供餐時，告知每一道菜的名稱及原來的性狀，並盡量與家人一起用餐，以增加食慾。
2. 進食時，採坐姿或搖高床頭45~60度，且頭偏向健側，保持下巴與桌面平行。如果下巴下垂，食物容易掉出來；下巴太高，則食物容易進入氣管而引起吸入性肺炎。
3. 每次送入口中的食物份量少一些，咀嚼後多吞嚥一次，以清除口腔內的食物，口中有食物時不要說話。
4. 餵食時，食物應置於口中的健側，繼續餵食前應檢視口腔確定無食物時，才可以繼續餵食，因口腔與臉部肌肉的感覺喪失、控制感減弱，故會導致食物積存患側。

5. 餵食過程發生咳嗽時，應停止餵食，休息三十分鐘後再試，若屢次發生則須等醫師或語言治療師再次評估後，才可嘗試餵食。
6. 進食後，記得漱口，避免食物殘渣積存在口腔內，引發細菌滋長，嚴重者甚至會導致肺炎。
7. 餐後，維持直坐姿20-30分鐘再上床休息。
8. 由口進食攝取量不足時，可照會醫師評估採用插管餵食，也可由口進食與插管餵食同時並行。
9. 吞嚥困難的發生是漸近式的，隨著吞嚥能力的不同，須採用不同的食物，最好能尋求專業人員的協助。

疾病和飲食

老年人常伴有疾病，必須配合修正飲食，但在諸多食物限制的條件之下，仍然可以製備美味的食物。在關心如何用飲食維護健康與飲食治療疾病的同時，更要關心食物的色香味，可以吃進肚子的食物才能論及營養。對於用餐的問題或疑問都應該毫不猶豫的找營養師協助解決。

用餐輔具

日常生活中飲食是最頻繁也是最迫切的生活自理活動，不再能夠自己輕鬆的吃一頓飯對老人而言是很大的挫折。配合老人的需求與能力，選擇適當的用餐輔具，塑造輕鬆、愉快而舒適的用餐環境，對老人的進食與情緒，有相當大的幫忙。飲食活動需要在身體穩定的狀況下進行，因此必先考量餐桌椅的高度、位置與身體的位置；依據老人身體功能的侷限、細部動作，選擇適當用餐輔具或改變進食方法，使用餐更輕鬆。使用輔具最大的目的希望協助老人重建適當的操作習慣，盡可能完成自己進食，如無法完全獨立完成，也希望能在最少協助下完成。

依據飲食活動中的器具之不同特性，用餐輔具大至可分為：

特殊碗盤

定杓碗 / 盤或食物護欄：

定杓碗盤通常有一邊低、一邊高的設計，低緣之處容易探取食物，高緣之處方便舀盛食物。底部通常有防滑設計，避免舀盛食物時滑動，單手進食者可以適用。也可於普通盤子上架上食物護欄，協助舀食並防止食物外滑。



特殊杯皿

依據不同需求有各種不同的設計，各式杯架可架設於拐杖、助行器、輪椅或推車等；特殊把手設計、加寬底座設計、特殊重量杯皿，可以幫助持握，不會打翻，方便使用。缺口杯或流量控制設計，可以防止嗆到。



特殊叉、匙、筷子

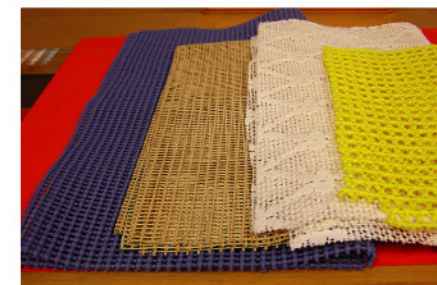
可歸納為：

1. 加粗、加重、加深用具，方便持握與操作，可以協助動作顫抖、協調不佳的患者等，完成自行進食，同時達到省力的效果。
2. 配合重力旋轉用具，保持食物於水平位置，方便就口。
3. 改變進食方向的用具，可簡化食物就口的腕臂動作，方便動作受限者使用。
4. 免持握設計，藉著用具套、套柄食具與支架的輔助將食具固定於手上，對於喪失全部或部分手部動作的患者有很大的幫忙。
5. 特殊筷子



周邊附件

依老人需要適當地配合使用防滑墊、握柄泡綿、或圍兜等，有助於用餐順利進行。



普通飲食

十人份食譜



普通一

早餐 地瓜稀飯
魚鬆
薑絲炒木耳
芝麻菠菜
早點 奇異果
午餐 白飯
紅糟燉肉
三色蔬菜炒雞丁
蝦皮蘿蔔
萵菜
竹筍雞湯
午點 香蕉
晚餐 加鈣米飯
味噌燒魚
綠蘆筍炒蛋
炒三菇
高苣菜
菜心肉丸湯
晚點 牛奶、蘇打餅乾

普通二

早餐 白稀飯
蔥燉肉
醬菜心
空心菜
早點 葡萄
午餐 紅豆飯
白斬雞
香菇蕃茄燴豆腐
拌海帶絲
地瓜葉
玉米蛋花湯
午點 蓮霧
晚餐 白飯
滷肉
彩椒魚片
紅燒牛蒡山藥
油菜
四神湯
晚點 麥片牛奶

普通三

早餐 加鈣雜糧粥
香菇麵筋
炒鮑魚菇
大陸妹
早點 哈密瓜
午餐 白飯
清蒸魚
海茸炒肉絲
乾扁四季豆
芥藍菜
薏仁湯
午點 木瓜
晚餐 山藥飯
麻油雞
皇帝豆肉末
蝦米菜花
紅萵菜
藥燉排骨
晚點 胚芽牛奶、奶皇包

普通四

早餐 全麥饅頭
豆漿
肉鬆
小白菜
早點 蘋果
午餐 牛肉麵
滷豆干海帶
青江菜
午點 奇異果
晚餐 加鈣米飯
日式照燒雞
雙菇鮮魚
油豆泡燒大白菜
菠菜
蓮藕湯
晚點 薏仁牛奶

普通五

早餐 綠豆稀飯
鮭魚罐頭
滷海帶結
芥藍菜
早點 芭蕉
午餐 白飯
洋葱蕃茄燉肉
火腿拌粉皮
燒大頭菜
萵菜
蛤蜊冬瓜湯
午點 柳丁
晚餐 燕麥飯
香煎鮮魚
黃瓜炒雞片
滷筍絲
地瓜葉
榨菜肉絲湯
晚點 紅豆牛奶

普通六

早餐 薏仁糙米粥
玉米醬蒸蛋
水煮花生
川七
早點 水梨
午餐 白飯
香菇燉雞
炒黃豆干
櫻花蝦高麗菜
四季豆
小魚干瓢瓜湯
午點 芭樂
晚餐 加鈣米飯
咖喱豬肉
豆包海帶捲
洋菇青花菜
空心菜
蚵仔豆腐湯
晚點 牛奶、太陽餅

普通七

早餐 加鈣米稀飯
豆腐
榨菜炒肉絲
梅干苦瓜
早點 楊桃
午餐 加鈣燕麥飯
豆瓣魚
大黃瓜木耳肉片
炸薯餅
芥末黃秋葵
青木瓜排骨湯
午點 桶柑
晚餐 皮蛋瘦肉粥
酸菜麵腸
大陸妹
晚點 胚芽牛奶、吐司

普通八

早餐 三寶燕麥粥
魚鬆
拌三絲
青江菜
早點 香蕉
午餐 白飯
滷雞腿
家常豆腐
粉絲菠菜
長豆
海帶芽蛋花湯
午點 木瓜
晚餐 五穀飯
當歸枸杞子蒸魚
豌豆莢香腸
蛤蜊絲瓜
高苣菜
貢丸冬瓜湯
晚點 蓮子牛奶

普通九

早餐 鮭魚三明治
牛奶
早點 蘋果
午餐 白飯
蒜苗燒魚
燴鴨鷄蛋
涼拌茭白筍
萵菜
皇帝豆排骨湯
午點 柳丁
晚餐 地瓜糙米飯
芋頭燒雞
醬爆肉片
奶汁菜花
高苣菜
香菜蘿蔔湯
晚點 牛奶、小餐包

普通十

早餐 燕麥加鈣米稀飯
荷包蛋
滷海帶絲
腐皮大白菜
早點 木瓜
午餐 三寶燕麥飯
珍珠丸子
黃瓜雞絲
豆豉南瓜
油菜
玉米雞湯
午點 香蕉
晚餐 白飯
破布子蒸魚
蕃茄炒豬肝
生香菇彩椒
地瓜葉
鄉下濃湯
晚點 綠豆沙牛奶



早餐

材料	重量(g)	材料	重量(g)	做法
----	-------	----	-------	----

地瓜稀飯

地瓜	300	米	300	1. 地瓜洗淨後去皮切塊，待用。 2. 米洗淨，浸泡約30分鐘後，加水及地瓜一同熬煮成粥，最後加入小麥胚芽粉，熬煮片刻即可。
小麥胚芽	200			

魚鬆

魚鬆	200			魚鬆取200g。
----	-----	--	--	----------

薑絲炒木耳

木耳	200	鹽	3	1. 將木耳切絲待用。 2. 少許油將薑絲爆香後，加入木耳絲一同炒熟，調味後裝盤即可。
薑絲	130	油	25	

芝麻菠菜

菠菜	1000	鹽	5	菠菜切成適當長短，用水川燙過後撈出裝盤，將鹽拌入並灑上熟芝麻即可。
芝麻	20			

關懷小叮嚀 青菜燙過比直接炒熟質地較軟、較易吞嚥



午餐

材料	重量(g)	材料	重量(g)	做法
----	-------	----	-------	----

白飯

米	600			米浸泡約30分鐘後，煮成飯。
---	-----	--	--	----------------

紅糟燉肉

五花肉	500	鹽	5	五花肉加紅糟與糖拌勻後(有的紅糟未加鹽需嘗試鹹度)，置冰箱醃漬1小時以上，放入電鍋蒸熟即可。
紅糟	50	糖	20	

三色蔬菜炒雞丁

雞胸	100	太白粉	10	1. 太白粉與水拌勻後，待用。 2. 紅蘿蔔洗淨後，去皮切丁；雞胸切丁用少許酒醃漬一下，待用。 3. 雞胸肉先入油鍋內稍為炒過後盛起。 4. 加入玉米粒、紅蘿蔔丁加少許水煮至紅蘿蔔熟軟，最後加入鹽、豌豆仁、雞肉同炒。起鍋前淋上太白粉水讓湯汁收乾即可。
紅蘿蔔	100	鹽	3	
豌豆仁	150	油	15	
玉米粒	100	酒	少許	

蝦皮蘿蔔

蝦皮	15	鹽	3	1. 白蘿蔔洗淨去皮後，刨絲待用。 2. 將蝦皮放入油鍋內爆香，加入蘿蔔絲、鹽一同炒熟即可。
白蘿蔔	500	油	25	

莧菜

莧菜	1000	鹽	5	莧菜切成適當長短後，用油炒過，並加適量的鹽即可。
油	25			

竹筍雞湯

竹筍	750	鹽	4	1. 先用雞骨頭熬湯，待用。 2. 竹筍洗淨後，切塊，放入高湯內熬煮至熟並調味即可。
雞骨頭				